La Vie en douce

Le journal des adhérents
N°25 hiver 2008

ENTRAIDE SOLIDARITE 13

Vie des clubs : Renouvellement des instances de l'ES 13

Spécial Espaces Seniors

L'Entraide Solidarité 13 Bénéficie du soutien du Conseil Général des Bouches-du-Rhône

Éditorial
3 Le mot du président

Délégués de clubs
4 2008 : Renouvellement des instances de l'ES 13

Espaces seniors
5 > 6 Les espaces seniors : mode d'emploi

7 Étoiles des seniors

8 Les acteurs des Espaces Seniors

9 « les Capucins » et « Verduron bas » : les deux nouveaux Espaces seniors

Activités thématiques dans le département
10 Planning des activités par jour

Spectacle de Noël
11 « Les Valses de Vienne « ont fait salle comble…

Animation
12 Programme 2008 des sites extérieurs
13 Spectacles à la carte

Voyage
14 la croisière 2008 de l'ES 13

A vous de jouer
15 Mots fléchés

Infos pratiques/recette
16 Spécial Nouvel an chinois

ENTRAIDE SOLIDARITE 13
148, rue Paradis BP 7 13254 Marseille cedex
Tél : 04 91 04 78 00 - Fax : 04 91 04 78 30

ANTENNES DE SECTEUR

Marseille
SUD : Entraide Solidarité 13 - Groupe Pierre Renard - 83, Bd Mireille Lauze local annexe Marseille 10e
Tél : 04 91 78 84 43 - Fax : 04 91 74 15 97

CENTRE : 10, rue Jean Martin Marseille 5e
Tél : 04 91 18 52 02 - Fax : 04 91 18 52 00

NORD : Traverse de la Semoulerie Marseille 13e
Tél : 04 91 06 07 81 - Fax : 04 91 66 46 13

DÉPARTEMENT

Aix en Provence
3, avenue Baudoin 13090 Aix en provence
Tél : 04 42 52 53 61 - Fax : 04 42 52 53 62

Allauch-Aubagne (Espace culturel et sportif)
893, avenue Salvador Allende 13190 Allauch
Tél : 04 91 07 71 14 - Fax : 04 91 07 71 15

Arles :
3bis rue Camille Pelletan 13200 ARLES
Tél : 04 90 96 07 35 - Fax : 04 90 96 59 48

Istres :
4, avenue Hélène Boucher 13800 Istres
Tél : 04 42 55 14 85 - Fax : 04 42 55 18 32

N° 25 - Hiver 2008
Le Journal La vie en Douce est édité par l'Entraide Solidarité 13
148 rue Paradis 13006 Marseille
Téléphone : *04 91 04 78 00*
Président : *Jean-Jacques COZZI*
Rédaction, Conception : *Stéphanie Harkane*
Photos : *ES 13, X, CG13*
Création, Mise en page : *Force sud*
Imprimerie : *La Chrysalide*

Edito du Président

Au moment où je rédige ce texte, nous sommes toujours au mois de janvier et la période des vœux n'est donc pas close. Aussi j'adresse tous mes vœux aux membres de notre association : des vœux de santé tout d'abord, dont probablement plus que d'autres nous savons apprécier le prix, mais aussi des vœux de joie et de bonheur partagés. Un partage en famille, bien sûr, mais aussi entre amis au sein de l'Entraide Solidarité 13.

Cette année 2008 marquera un nouveau départ dans la vie de notre Association, puisque la majeure partie de nos instances dirigeantes est soumise à renouvellement. C'est ainsi que vient de s'engager le processus de désignation, par l'ensemble des délégués de clubs, des 14 délégués qui siégeront à notre assemblée générale. De même le Conseil Général et l'union des Maires désigneront leurs représentants à l'issue des élections de mars prochain. Puis chaque catégorie désignera ses représentants au Conseil d'Administration, lequel élira le Président et le Bureau.

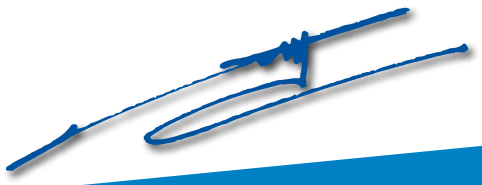
> *« 2008 marquera un nouveau départ dans la vie de notre association »*

La prochaine équipe devra prendre position sur le devenir de notre Association en étroite concertation avec le Conseil Général. Ce dernier vient de passer à 5,3 millions d'euros sa subvention annuelle à l'Entraide Solidarité 13 soit un effort de +18% sur une aide déjà exceptionnelle. Il n'en demeure pas moins qu'avec un effectif d'adhérents de l'ordre de 55 000 et un renouvellement annuel de plus de 10%, notre Association doit en permanence s'adapter aux exigences et aux souhaits de ses adhérents et de nos partenaires.

A cet égard, la famille des Espaces Seniors s'agrandit et 2 nouveaux espaces ouvrent leurs portes à Marseille en ce début d'année 2008. C'est d'ailleurs à leurs activités qu'est consacré le «cahier» de ce numéro de la Vie en Douce.

Mais vous y trouverez aussi bien entendu vos chroniques habituelles et notamment le programme de nos animations à venir incluant désormais la traditionnelle croisière de l'Entraide Solidarité 13.

Alors encore une fois, Bonne et heureuse année à tous !



Jean-Jacques Cozzi
Président de l'Entraide Solidarité 13

Élections
des représentants des délégués

Conformément à ses statuts, l'Entraide Solidarité 13 renouvelle périodiquement ses instances dirigeantes. Ce sera le cas en 2008.

Démocratie oblige et parce que les adhérents sont les principaux concernés, nous vous exposons en quelques lignes la procédure de désignation des 14 membres issus du collège des délégués de clubs qui siègeront à l'Assemblée Générale, éliront leurs représentants au Conseil d'Administration et constitueront la commission consultative.

L'élection des représentants des délégués des clubs s'effectue par antenne administrative :
Chacun des 7 secteurs désigne deux délégués.
Chaque délégué de club a été sollicité, dans un premier temps pour une éventuelle candidature et puis dans un second temps pour l'élection des deux représentants de son secteur.
Ainsi a l'issue de cette procédure, c'est 14 délégués en tout qui seront désignés et qui composeront le nouveau collège des délégués de clubs à l'Assemblée Générale.

Pour le renouvellement 2008, les candidatures sont d'ores et déjà connues et bouclées puisque c'était le 15 février dernier le dernier délai du dépôt par lettre avec accusé de réception.
L'élection des délégués est maintenant en cours, elle s'effectue par courrier, la date limite de vote étant le 21 mars.

Les résultats vous seront communiqués dans le prochain numéro de la Vie en Douce.

RAPPEL

Plusieurs collèges composent l'assemblée générale

- **Le collège membres fondateurs :** 8 personnes
- **Le collège délégués de clubs :** 14 personnes
- **Le collège membres de droit :** 19 personnes (dont 14 personnalités désignées par le Conseil Général, 4 par l'Union des Maires, et une personne par la CPAM)
- **Le collège membres adhérents directs :** 14 personnes

Chaque collège désigne ses représentants au Conseil d'Administration, lequel élit le Président et le Bureau.

Espaces Seniors : Mode d'emploi

Après les sites extérieurs et les clubs, le journal «la vie en douce» oriente délibérément ce numéro en direction des «espaces seniors». Zoom sur des espaces pas comme les autres dédiés entièrement à des seniors décidément très actifs…

Régulièrement nous relatons sur ces pages des moments forts de la vie de notre association. Moments de découvertes, moments de partage, rires et émotions… Les «espaces seniors» du Conseil Général gérés par l'Entraide Solidarité 13 sont répartis à ce jour, sur l'ensemble de la métropole marseillaise.
Depuis l'inauguration du premier espace jusqu'au dernier né «les Capucins», c'est en tout 9 lieux qui ont été créés spécialement pour les plus de 55 ans.
Ces lieux ne sont pas ordinaires, ils recèlent pour celle ou celui qui s'y aventure des trésors d'idées et un choix sans cesse renouvelé d'activités diverses.

Le terme senior ne date pas d'hier.
Dans l'antiquité, il désignait les soldats les plus expérimentés et courageux de l'armée romaine.
Utilisé en France depuis une quinzaine d'années, il désigne les personnes ayant franchi la barre du demi-siècle : les plus de 50 ans…
De plus en plus nombreux, de plus en plus jeunes, de plus en plus en forme : les seniors remplissent un rôle économique très important dans notre société.
Les seniors représentent 32% de la population française et selon les prévisions, ce chiffre passera à 44% en 2020 et à plus de 50% en 2040.
Ils représentent aujourd'hui 17 millions de français et 110 millions d'européens.
Mais cette réalité démographique et sociologique cache une autre réalité plus sociale…
Si certains seniors possèdent aujourd'hui un pouvoir d'achat élevé, ce n'est pas le cas de la plupart d'entre eux qui se contentent souvent d'une petite retraite.
Les Espaces Seniors sont nés de cette idée belle et généreuse de permettre à tout le monde quelque soit son pouvoir d'achat de prétendre à un sport adapté, à la culture, aux loisirs et au savoir…

Le premier «Espace Senior» a vu le jour en 2002, depuis 8 ont été créés permettant un maillage complet des quartiers de Marseille.
Avant tout lieu de proximité, les «espaces seniors» remplissent des conditions précises pour être labellisés de la sorte.

1 - Un espace vaste, ergonomique et adapté à son public
2 - Un accueil professionnel et personnalisé
3 - Un choix important d'activités organisées par des professionnels
4 - Un calendrier d'animations ES 13

Les partenaires associatifs remplissent des critères bien précis définis à l'avance par nos services et les services du Conseil Général qui se chargent de la réalisation du cahier des charges et de la procédure de mise en concurrence. Ainsi les associations intervenant sur les espaces ont été sélectionnées à partir d'une procédure administrative complexe et exigeante qui est la meilleure garantie de la qualité offerte.
Pour information, un nouvel appel d'offre est prévu pour fin 2008.

Les prix :
Entre deux et quatre euros la séance de gymnastique ou d'informatique, être adhérent de l'Entraide Solidarité 13 permet de bénéficier de cours à moindre coûts grâce à la participation du Conseil Général.
Le paiement se fait par trimestre.

Les inscriptions :
Les inscriptions aux ateliers se déroulent en début de trimestre (janvier-avril-septembre).
Les cours fonctionnent selon le calendrier scolaire.
Pendant les congés, des stages peuvent être organisés selon les activités.

Les animations des associations prestataires du Conseil Général

Informatique et Internet	Association Mon Jardin Numérique
Gymnastique	Association S.I.E.L Bleu
Anglais	Conservatoire des retraités
Musique et Chant	Conservatoire des retraités
Théâtre	Associations tétines et biberons
Arts Plastiques	Fédération des Amis de l'instruction laïque
Ateliers Photographie	Association Camàyeux
Ateliers Mémoire	Association stimulation
Italien	Conservatoire des retraités

Étoiles des seniors 2007 :

Les Espaces seniors ont leurs étoiles et le Conseil Général des Bouches du Rhône valorise tous les talents en mettant gracieusement à disposition le majestueux hall d'entrée de l'hôtel du département.

Depuis la création des espaces seniors, les différents ateliers de chaque espace ont voulu symboliser leurs actions en offrant un spectacle préparé sous forme de séquences avec nos partenaires associatifs, mettant en scène les élèves des différents cours et activités proposées.
Musiciens, comédiens, interprètes, humoristes, ou plus simplement adhérents prenant soin de leurs corps (voir cours de gym), ou encore créatifs avec la présentation d'œuvres diverses et variées, tous sont présents chaque année.
Dans la salle le public est de plus en plus nombreux, 600 personnes pour ce « gala » 2007 et les rires ainsi que la bonne humeur sont présents tout au long de l'après-midi.
On se moque gentiment de ses « amis » qui font les clowns, on encourage les plus introvertis, on a envie de danser quand la musique se fait entraînante etc...
Il faut dire que l'équipe d'animation autour de Brigitte ne fait pas les choses à moitié pour donner le goût de la fête, ils se mettent eux même en scène n'hésitant pas à favoriser des instants particulièrement cocasses.
Mais malgré tout au-delà du rire, de la convivialité, du plaisir d'être ensemble, dans chacune de ces personnes, n'y a-t-il pas une part de talent ?
Amateurs ou professionnels, adhérents ou salariés, les étoiles des seniors ont pris toutes leurs places dans la programmation annuelle des événements de l'ES 13 et c'est très très bien…

Le Président du Conseil Général en personne, a tenu à recevoir l'ensemble des participants dans le Hall du Conseil Général, il en a profité pour saluer le public venu nombreux de cette 5ème Edition.

«Cette fête est le témoignage, la démonstration vivante de votre vitalité et du dynamisme des espaces seniors…», a déclaré le Président Guérini en rappelant que «les espaces seniors gérés par l'Entraide, sept actuellement à Marseille bientôt neuf, ont été créés pour favoriser le développement personnel avec une large gamme d'activités, informatique, gymnastique, anglais, musique, chant, théâtre, arts plastiques.» et de continuer «ces espaces répondaient à un besoin d'organisation d'activités en adéquation avec les centres d'intérêts d'une nouvelle génération de seniors... Le Département doit assumer pleinement ses responsabilités dans ce domaine, en donnant à chacun les moyens de s'épanouir, de trouver ou de conserver sa place au sein de notre société ».

Les acteurs des Espaces Seniors

Ils s'appellent Valérie, Somia, Pierre ou Jérôme, véritables coordonnateurs des activités des espaces seniors, ces animateurs ne font pas un job ordinaire…

Ceux sont les référents de chaque espace senior qui jour après jour sous la responsabilité de Brigitte, créent du lien entre les adhérents, entre les partenaires associatifs et le Conseil Général des Bouches-du Rhône.

Brigitte Escande
Responsable des « Espaces Seniors »

Valérie Casal
Animateur Espace Senior « Le Florian »

Sylvie Notari
Animatrice Espace seniors « Les Olives »

Jérôme Le Petit
Animateur Espace Senior « Les Capucins »

Somia Brya
Animatrice Espace Senior « Saint Joseph »

Carole Liron
Secrétaire

Xavier Delattre
Animateur Espace Senior « Pierre d'Hozier »

Fabienne Vidal
Animatrice Espace Senior « Jean Martin »

Laurence Sibourg
Animatrice Espace Senior« La Timone »

Pierre Marchi
Animateur

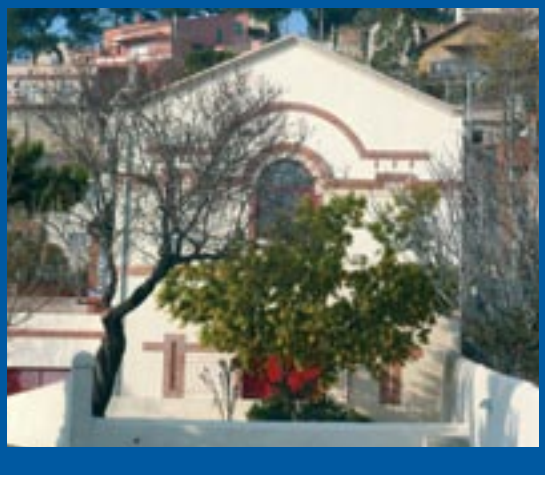
Espace Senior
« Les Capucins » c'est parti !

63, rue longue des capucins - Marseille 1er

L'inauguration de l'Espace seniors «Les Capucins» le 19 février dernier en présence du Président du Conseil Général Jean-Noël Guérini, n'a pas encore eu lieu au moment où nous écrivons ces quelques lignes, mais d'ores et déjà ce lieu central, immense, dédié aux seniors saura combler les attentes des adhérents et de celles et ceux qui vont le devenir.
Des salles multiples vont permettre la juxtaposition temporelle de différents cours et ainsi la possibilité pour les «adhérents usagers» de diversifier leurs activités (les créneaux horaires étant de fait plus nombreux).
Entièrement restauré et aménagé par le Conseil Général, le premier niveau de l'immeuble est dédié aux plus jeunes d'entre nous puisque une halte-garderie associative est aussi créée. Enfin dans les étages supérieurs des salles seront réservées à d'autres associations.
La vocation de ce lieu est multiple et intergénérationnelle, aux habitants maintenant de se l'approprier !

Le bâtiment appartient à l'Entraide des Bouches-du-Rhône. Les travaux de restauration et d'aménagement ont été financés par le Conseil Général. L'ES 13 loue les locaux (Espace Seniors uniquement) et en assume la gestion et l'organisation. C'est cette superbe bâtisse, à l'angle de la rue des convalescents, et de la rue longue des capucins qui figure également en couverture de ce numéro.

Verduron bas : ouverture prochaine !



Encore quelques semaines avant l'ouverture dans le 15ème arrondissement de Marseille de l'Espace Senior « le Verduron »
Cet ancien cloître désaffecté a été racheté par le Conseil Général avec pour ambition d'y implanter un « Espace seniors ».
Depuis des travaux ont été effectués, travaux qui ont permis de valoriser d'une part notre patrimoine architectural à tous et d'autre part d'affirmer une fois de plus une politique volontariste d'accession aux loisirs, à la culture et aux savoirs pour tous quelque soit l'âge, la condition et la trajectoire personnelle.

Nous rappelons que, à la manière des Espaces Seniors de Marseille, nous mettons progressivement en place des activités thématiques sur le reste du département des Bouches-du-Rhône en regroupant les clubs d'un même canton. Voici le programme actualisé du premier semestre 2008.

PLANNING DES ACTIVITÉS PAR JOUR

HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX
LUNDI		
9H00/12H00	INFORMATIQUE	PENNE SUR HUVEAUNE, SALON DE PROVENCE, CABANNES, LA BOUILLADISSE, ST CANNAT
9H30/11H30	PEINTURE	EYGALIERES
8H45/ 10H00 - 10H15/11H30	YOGA	AURIOL
10H00/11H30	MEMOIRE	VERQUIERES
10H30/11H30	GYMNASTIQUE	ROGNES
13H30/16H30	INFORMATIQUE	AUBAGNE LAKANAL
14H00/15H00	ARTS CREATIFS	AUBAGNE LAKANAL
14H00/16H30	MEMOIRE	PEYPIN
14H00/17H00	INFORMATIQUE	LA DESTROUSSE
14H30/15H30	GYMNASTIQUE	ST ANDIOL
15H00/16H00	ARTS CREATIF	AUBAGNE LAKANAL
15H00/16H00	GYMNASTIQUE	VITROLLES
13H30/16H30	INFORMATIQUE	ST CANNAT
14H00/17H00	INFORMATIQUE	FONTVIEILLE
MARDI		
9H00/12H00	INFORMATIQUE	LAMBESC, ST MARTIN
9H30/11H30	GYMNASTIQUE	ST CHAMAS
9H30/11H30	INFORMATIQUE	LAMBESC
13H30/16H30	INFORMATIQUE	ARLES
14H00/15H00	GYMNASTIQUE	GREASQUE
MERCREDI		
9H00/12H00	INFORMATIQUE	SALON DE PROVENCE, ST CHAMAS, CADOLIVE, SENAS, PLAN D'ORGON, GRANS
10H00/11H30	MEMOIRE	LA ROQUE D'ANTHERON
13H30/16H30	INFORMATIQUE	PLAN D'ORGON
JEUDI		
9H00/10H00	GYMNASTIQUE	ST ESTEVE JANSON
9H00/12H00	INFORMATIQUE	ST REMY, VITROLLES
9H30/11H30	ANGLAIS	PENNE SUR HUVEAUNE
	PEINTURE	ST MARTIN DE CRAU
10H00/11H00	DANSE DE SALON	ROGNAC
10H30/11H30	GYMNASTIQUE	ROGNES
14H00/17H00	INFORMATIQUE	MIRAMAS
13H30/16H30	INFORMATIQUE	FONTVIEILLE
VENDREDI		
9H00/10H00	GYMNASTIQUE	ST ANDIOL
9H30/10H30	GYMNASTIQUE	ARLES
10H30/11H30	GYMNASTIQUE	ARLES
9H00/12H00	INFORMATIQUE	SALON DE PROVENCE, AUBAGNE LAKANAL
9H30/11H30	ARTS CREATIFS	BELCODENE
9H30/11H30	ANGLAIS	LA ROQUE D'ANTHERON
10H00/11H00 - 11H00/12H00	DANSE DE SALON	AUBAGNE PALISSY
13H30/16H30	INFORMATIQUE	AUBAGNE LAKANAL
14H 00/15H00	MEMOIRE	AUBAGNE PIN VERT
14H30/15H30 - 15H30/16H30	GYMNASTIQUE	MAUSSANE
14H30/16H00	MEMOIRE	LA ROQUE D'ANTHERON

Le spectacle de Noël sur un air de valse...

Les «Valses de Vienne» connurent un immense succès auprès des adhérents (plus de 5000 personnes) qui ont eu la chance d'être présents le 20 décembre dernier au dôme de Marseille.

Comme chaque année, ce spectacle reste un temps fort de la vie de notre association de par la qualité de la programmation (une commission composée d'administrateurs se réunit au mois de juin-juillet afin d'effectuer un choix au plus prés des goûts des adhérents), que par l'esprit festif qui y règne (ce spectacle est proposé à quelques jours seulement des fêtes de fin d'année).

C'est une occasion rêvée de pouvoir sortir dans un des lieux les plus représentatifs de la scène marseillaise dans des conditions idéales grâce à une organisation bien huilée mise en place par l'ES 13.

Comme tous les ans, la venue du Président du Conseil Général, accompagné par plusieurs conseillers généraux, fut appréciée d'autant que son discours fut très positif et prometteur pour l'avenir de notre association.

«Vous connaissez tout l'intérêt que je porte à L'Entraide et à ses adhérents. Je ne manque jamais une occasion de me rendre compte par moi-même de vos activités» a-t-il souligné en insistant sur le dévouement des bénévoles et sur l'ambition qui est la sienne de voir «une société où les générations prennent le temps de vivre sans oublier de se mettre au service des autres» et enfin de rappeler que «l'ES 13 répond ainsi pleinement aux attentes sociales du Conseil Général qui ne cesse de renforcer les politiques dédiées aux seniors. Ainsi, en 2008, 240 millions d'euros leur seront directement consacrés».

On n'oubliera pas également le très grand professionnalisme des artistes, musiciens, chanteurs, interprètes, comédiens sans oublier les très beaux décors et costumes qui ont fait de cette matinée de spectacle un moment de féerie.

L'histoire

Johann Strauss père est à l'apogée de la gloire et du succès. Son fils rêve de suivre ses traces, mais le vieux compositeur, par une obscure jalousie, refuse de lui faciliter l'accès à la carrière musicale. Strauss junior en est réduit à travailler en cachette et à donner (pour vivre) des leçons de musique.

Son élève préférée est la jolie Résí, fille du plus riche pâtissier de Vienne, M.Ebeseder. Résí partage l'amour qu'elle a inspiré au jeune Strauss. Mais Ebeseder ne veut pas accorder son héritière à un « croque notes ». Il préfère la marier avec Léopold, le fils de son vieil ami Wessely, tailleur de la cour. Léopold est un benêt qui s'est habitué à l'idée de cette union avantageuse pour lui. Il méprise les avances de Pépi, pâtissière délurée qui travaille chez Ebeseder et qui est navrée de se voir préférer Résí…

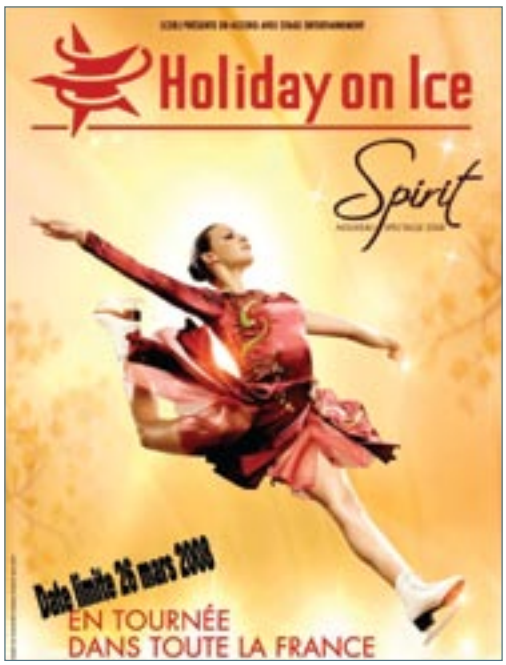
À L'AFFICHE DES SITES

Présentation programme événementiel 1er semestre 2008

Comme désormais à chaque numéro de « la Vie en Douce » nous vous présentons la programmation ES 13 des 3 sites extérieurs. A chaque saison, son thème et à chaque site sa propre programmation : menus différents, animations variées... Tout l'art réside en la diversité non pas des lieux (superbes, on ne l'écrira jamais assez), mais dans la qualité de l'animation et le renouvellement des menus. Créer une ambiance, une coloration différente pour chaque journée passée, que ce soit au Château d'Avignon, à l'Etang des Aulnes, ou au domaine de la tour de l'Arbois... Tels sont les challenges que doivent en permanence relever les équipes de l'ES 13. Pour que chaque moment passé avec nous vous donne envie de recommencer !

Spectacle à la carte : Programmation 2008

Depuis quelques mois maintenant un nouveau service vous est proposé. Si vous avez envie de sortir, mais que l'organisation de votre sortie vous ennuie, contactez-nous après avoir sélectionné le ou les spectacles de votre choix. Nous vous réserverons vos places et nous ferons même mieux car nous vous proposons à chaque fois des tarifs négociés par nos soins.
Alors n'hésitez plus, on s'occupe de tout...



SYLVIE VARTAN -
11 Mars 2008 -
Dôme de Marseille à 20h30 - 59.00 €

LA LEGENDE DE BROADWAY -
19 Mars 2008 -
Dôme de Marseille à 20h30 - 35.00 €

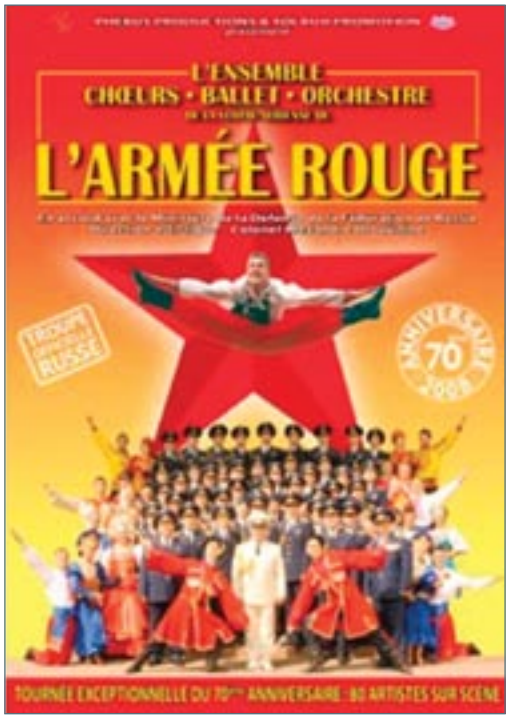
AGE TENDRE ET TETE DE BOIS -
20 Mars 2008 -
Dôme de Marseille à 14h30 - 27.00 €

LES COEUR DE L'ARMEE ROUGE -
28 Mars 2008 -
Halle de Martigues à 15h00 - 22.00 €

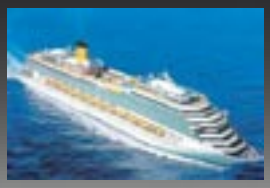
PIERRE ET FILS -
23 Avril 2008 -
Dôme de Marseille à 20h30 - 49.00 €

HOLIDAY ON ICE -
26 Avril 2008 -
Palais des Sports de Marseille à 14h00 - 26.50 €

HELLO & GOODBYE -
25 Octobre 2008 -
Dôme de Marseille à 21h00 - 36.00 €



La Dolce Vita a bord du Costa Magica



La croisière de l'Entraide Solidarité 13 reprend cette année encore les couleurs de la méditerranée. Le Costa Magica prendra le large le 1er et 8 novembre 2008 au départ de Marseille avec vous peut-être à son bord…

Si la mer vous appelle, si l'envie de visiter Savone, Naples, Palerme ou encore Tunis, Palma ou Barcelone vous tente, alors n'hésitez plus cette croisière est pour vous !

Le Costa Magica est un bateau de la flotte «Costa croisières».

De qualité très supérieure, ce bateau possède des prestations d'hôtel de luxe flottant sans compter sur les équipements annexes très complets :

3 restaurants, 11 bars, 3 piscines, 6 bains à hydro massage, un terrain de sport multi-activités, un centre de remise en forme, un théâtre, un casino et une discothèque etc... La liste n'étant pas exhaustive !

8 jours/7 nuits- départ Marseille

Prix : à Partir de 755 euros comprenant les taxes portuaires, la pension complète (petits déjeuner en cabine ou au restaurant, déjeuner, buffet, thé time sucré/salé, dîner, surprises de minuit, buffet de minuit, distributeurs d'eau, de glaçons, de café, de thé et de glaces aux restaurants et buffets durant les repas). Le cocktail de bienvenue du Commandant, les animations et activités à bord, les assurances assistance / annulation / bagages.

Seules les excursions sont payantes.

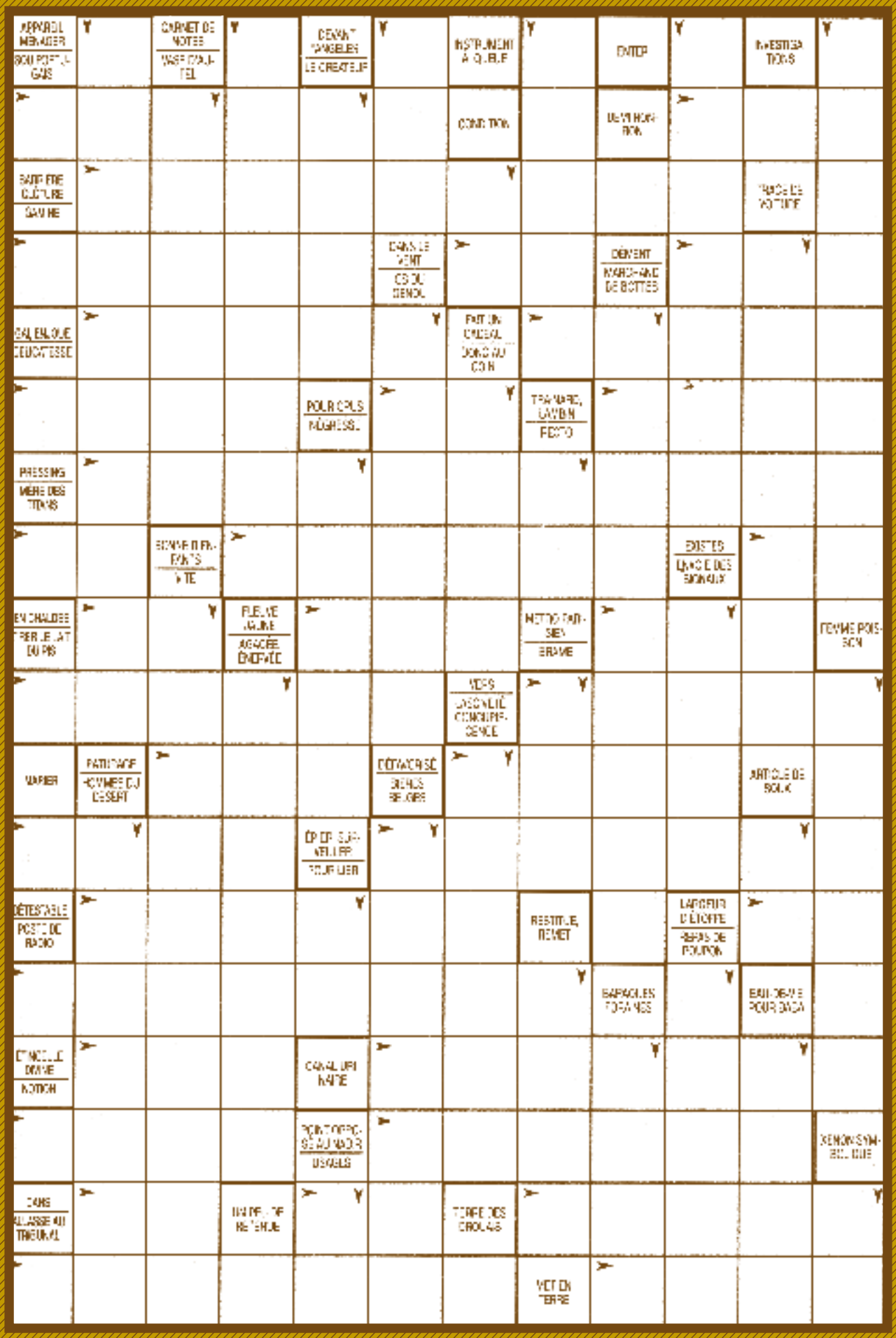
Pour tous autres renseignements pratiques, Sandrine vous répond au 04 91 04 78 00.

Programme :

Jour 1 : Marseille départ 18 h
Jour 2 : Savone
Jour 3 : Naples
Jour 4 : Palerme
Jour 5 : Tunis
Jour 6 : Palma de Mallorca
Jour 7 : Palma de Mallorca
Jour 7 : Barcelone
Jour 8 : Marseille

TABLEAU DES PRIX (croisière 2008)			
Prix par personne (base occupation 2 pers)			
Cat A	Intérieure	755 euros	
Cat B	Extèrieure fenêtre	875 euros	
Cat C	Extérieure Balcon	1110 euros	
Conditions de paiement :			
	Cat A	**Cat B**	**Cat C**
- A la réservation	255 euros	275 euros	410 euros
- Le 15/05/2008	250 euros	300 euros	350 euros
- Le 30/07/2008	250 euros	300 euros	350 euros

JEUX : les mots fléchés



Solutions en dernière page

Nouvel an chinois

Le nouvel an chinois est la fête du Printemps ! Les festivités s'étendent au moins sur deux semaines autour de l'événement. On célèbre le cycle de la vie, en famille et entre amis et la fête commence dès les préparatifs une dizaine de jours avant le jour J.

Raviolis chinois ou Jiaozi

Ingrédients pour la pâte :
- *180 g de farine de blé*
- *12 à 15 cl d'eau glacée*
- *Une bonne pincée de sel*

Pour la farce :
- *1 steak de viande hachée de bœuf ou de porc*
- *1 cuillère à soupe de sauce soja*
- *1 cuillère à café de sel*
- *1 cuillère à soupe de vin de riz chinois ou de vin de jerez sec*
- *1 bonne pincée de poivre blanc*
- *3 cuillères à soupe d'huile de sésame*
- *½ oignon frais finement émincé*
- *1 poignée de feuilles de chou chinois finement hachées*
- *Quelques pousses de bambou hachées*
- *2 cm de racine de gingembre fraîche et finement émincée*
- *1 clou de girofle en poudre*

Préparez la pâte des raviolis :
- *Mélangez le sel et la farine*
- *Ajoutez peu à peu l'eau glacée tout en mélangeant autant que nécessaire pour former une pâte homogène*
- *N'ajoutez pas plus d'eau que nécessaire*
- *La quantité d'eau variera de 12 à une petite vingtaine de cl selon la qualité de farine et d'eau*
- *Roulez la pâte en boule, laissez-la reposer au moins 30 minutes dans un bol recouvert d'un linge sec*

Préparez la farce :
- *Dans une jatte, mélangez la sauce soja, le sel, le vin de riz, le poivre blanc et la viande.*
- *Une fois le mélange bien homogène, ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien*
- *Travaillez la pâte et roulez-la en boule*
- *Partagez-la en 60 petites boules*
- *Étalez chaque petite boule en cercle de 5 à 6 cm de diamètre*
- *Déposez une cuillère à soupe rase de farce au centre de chaque cercle de pâte*
- *Mouillez les contours de chaque cercle de pâte avec de l'eau*
- *Repliez chaque cercle en deux en forme de demi-cercle*
- *Serrez et pincez les bords pour fermer efficacement chaque ravioli*

Faîtes cuire les raviolis :
- *Portez un grand volume d'eau à ébullition*
- *Versez délicatement une partie des raviolis, décollez-les les uns des autres si besoin*
- *Laissez reprendre l'ébullition puis ajoutez 5 cl d'eau froide (ou l'équivalent d'un verre à moutarde)*
- *Laissez reprendre l'ébullition et versez à nouveau la même quantité d'eau froide*
- *Laissez à nouveau reprendre l'ébullition puis renouvelez une fois encore la même opération*
- *Au terme de la troisième reprise d'ébullition, les raviolis sont prêts*
- *Otez-les de l'eau avec une écumoire.*
- *Servez-les accompagnés d'une sauce rouge au piment*

Vous pouvez les réserver puis les réchauffer à la vapeur au moment de les déguster.
Vous pouvez également choisir de les frire.

Bon appétit !

Infos pratiques

N'oubliez pas :

Vos délégués de clubs disposent d'un important catalogue de sorties, voyages, et randonnées...

N'hésitez pas à les contacter !

SOLUTIONS DES MOTS FECHES

■A■B■L■P■G■E
ESCUDO■I■RON
■PALISSADE■Q
FILLE■IN■FOU
■RIEUR■OFFRE
TACT■OP■LENT
■TEINTURERIE
GE■NOUNOU■ES
■UR■ILI■RER■
TRAIRE■RIMES
■■PRE■LESE■I
UNIR■GUETTER
■ODIEUX■E■LE
EMETTEUR■T■N
■AME■URETERE
IDEE■ZENITH■
■EN■UE■DREUX
ESTASSE■SEME